



Flamenco dla kobiet dojrzałych

Wiele kobiet uważa, że istnieje magiczna granica wieku, za którą nie wypada stepować, wpinać kwiatów we włosy i tańczyć na scenie, a nawet uczyć się tańczyć – choćby zawsze o tym marzyły. Warszawska Fundacja Tradycji i Transformacji Sztuki i Program 45+ przekonują, że warto próbować i że może być inaczej.

Czy 45+ to duży plus?

Flamenco generalnie uważa się za taniec kobiet dojrzałych, które zebrały już doświadczenie życiowe i mogą zawrzeć je w tańcu, w którym sprawność techniczna idzie w parze z głębokim emocjonalnym wyrazem. Dlatego grupy 45+, które w Studiu Tańca NTF tańczą flamenco, są faktyczną pracą nad tańcem i jego pięknem. Przy okazji stanowią odpoczynek i przyjemność. *Grupa, w której nie czuję się jak babcia przy osiemnastolatkach, przede wszystkim pozwoliła mi się zrelaksować na zajęciach, opowiada Beata. Dobór wiekowy jest też fajny ze względu na tempo. Podczas zajęć nie ma pędu, nie ma też rywalizacji, ambicji. Taniec w tej grupie daje mi radość.* Małgorzata Matuszewska uważa, że flamenco jest dla osób w każdym wieku, choć oczywiście *czego innego szuka się w tym tańcu w różnym wieku. Flamenco jest tańcem nie tylko zewnętrznym, fizycznym, ale także wewnętrznym. Fizyczność jest tutaj bonusem ubocznym. Jest to szczególnie ważne dla osób, którym niekoniecznie chodzi o to, by na zajęciach « się spocić ».*

Zmiana w życiu, zmiana w sobie

Kurs wprowadził w moje życie coś nowego, czego do tej pory nie mogłam robić, mówi Marta, uczestniczka programu 45+ Fundacji Tradycji i Transformacji Sztuki. Jako osoba lubiąca taniec, tutaj szybko się odnalazłam i mogłam realizować swoją pasję. Z mężem, który jest « antytancerzem », było to niemożliwe. W innych stylach zwykle tańczy się w parach. We flamenco, nawet jeśli tańczy się w grupie, w kręgu, to bardziej solo. Brak mężczyzn na kursach nie jest więc przeszkodą. Ponadto zaczęłam interesować się flamenco w ogóle. Dziś mam w telefonie dzwonek z tą



muzyką ! Lidia opowiada o innego rodzaju zmianie : *Mnie flamenco nauczyło pokory. Wcześniej był dla mnie jeden z wielu tańców, dopiero gdy zaczęłam chodzić na zajęcia, okazało się, że jest tyle gatunków, w tak różnych rytmach, że byłam zaskoczona... Zawsze wydawało mi się, że dobrze tańczę i mam poczucie rytmu, a tu zobaczyłam, że flamenco jest niezwykle wymagające. Tym większa jest moja satysfakcja. Beata* z kolei odkryła, że niekoniecznie ma do rytmów flamenco predyspozycje, ale nie powstrzymuje jej to przed tańcem. *Zawsze podobało mi się flamenco i jestem dumna z siebie, że się odważyłam i spróbowałam. Czuję się w tym sensie wyróżniona. Kiedy mówię, że mam zajęcia z flamenco, to przez innych jest to traktowane jako taniec elitarny. Robi wrażenie, jest jak « wyższa szkoła jazdy ».* *A ja od wielu lat jestem wdową i niedawno odważyłam się poznać przez Sympatię pana, który napisał mi... że gra flamenco na gitarze !* opowiada jedna z pań. *Na razie nie przyznaję się, że tańczę, bo jeśli on dobrze gra, a ja źle tańczę... Powiedziałam tylko, że interesuję się flamenco, więc od razu poinformował mnie o najbliższym koncercie.*

Jestem kobietą tańczącą !

Marta uważa, że kursy 45+ zmieniają jej odczuwanie siebie jako kobiety. *Czuję się ciekawsza dla środowiska. Znajomi zawsze chętnie pytają o postępy.* Lidia dodaje *Taniec pozwala się wyzwolić. Wiem, że tutaj robię coś tylko dla siebie. Flamenco to także specyficzny taniec, który wywołuje mocne emocje, co pomaga mi wyrażać silniejsze emocje w życiu.* Charakterystyczne dla flamenco stroje, tak różne od tych, które kobietom « wolno » nosić dziś na co dzień, również pomagają docenić i celebrować własną kobiecość. Tym bardziej, że nie mamy zbyt wielu okazji do założenia strojnych sukien, które podkreślają grację ruchów i że większość z nas nie jest zapraszana na bale. **Beata** wspomina przy tej okazji pewien bal przebierańców, podczas którego wystąpiła w stroju Hiszpanki. *Po zajęciach z flamenco było to dla mnie znacznie bardziej naturalne* śmieje się. Inna uczestniczka przypomina sobie, jak z kolei pewnego razu po zajęciach znajomi namówili ją, by wyszła na ulicę w stroju do flamenco. *Przeszłam w nim prawie całe Krakowskie Przedmieście !* Znajomi, jak mówią uczestniczki kursów 45+, zwykle po zobaczeniu ich na scenie na pokazach



« leją miody ». *Są pozytywnie zaskoczeni: to wy tak tańczycie, takie macie stroje?* wspomina jedna z nich. *Tańczyłam, jak tańczyłam, ale wszyscy byli zachwyceni i zawsze wspominają, na jakim to świetnym pokazie byli.*

Największe wyzwania

Wyzwaniem był występ dla publiczności. Był to wielki stres, ale również olbrzymia satysfakcja, wspomina Marta. A co było największą satysfakcją, jeśli chodzi o kurs 45+? Mogłam wystąpić dla moich przyjaciół na zamkniętej imprezie. Występy « dla przyjaciół » wspominają też inne uczestniczki, na przykład podczas firmowej imprezy czy żegnania koleżanki z pracy. Dla mnie największą trudnością jest zrozumienie tej muzyki i policzenie rytmu, przyznaje Lidia. Beata dodaje : A dla mnie ograniczenia techniczno-sprawnościowe. Podobno mam sztywne nadgarstki, kłopot z koordynacją całej sylwetki. W pewnym momencie pogodziłam się z tym, że nie muszę być świetna technicznie. Jestem uczennicą, nie tancerką. Robię to dla przyjemności. Co nie oznacza, że przestanę ćwiczyć i doskonalić swój taniec. Zdarzają się « małe przełomy ». *Ja chciałam tylko stepować i najchętniej, żeby ręce sobie wisały. Teraz zauważyłam, że jak już opanuję step, ruch rąk mi nie przeszkadza mi i mogę koordynować cały proces. To stało się jakoś tak niepostrzeżenie, opowiada Lidia.*

Dla znajomych, przyjaciółek, innych kobiet

Jedna z uczestniczek trafiła na zajęcia zupełnie przypadkowo, przez koleżankę. Inna wcześniej długo szukała dla siebie odpowiedniej oferty, głęboko przekonana, że to już « ostatni dzwonek ». Wszystkie deklarują, że szczerze poleciłyby kursy Fundacji swoim koleżankom, przyjaciółkom, krewnym i znajomym. Plusy mogą wymieniać długo. *Poczucie rytmu, praca nad sylwetką, poczucie własnej wartości, Marta daje kilka przykładowych. Lidia uśmiecha się : Na każdej lekcji poznajemy coś nowego. Dziś na przykład dowiedziałyśmy się, że mamy zebra!* A AA dodaje jeszcze : *Ten taniec jest tak piękny i charakterystyczny, że nawet jeśli ktoś wcześniej nie interesował się flamenco, warto spróbować, by zobaczyć, czy mi się podoba. Jeśli ktoś nie spróbuje, nie będzie wiedział, co znaczy flamenco i może bardzo wiele w życiu stracić.*